Institut de la statistique du Québec

zoom santé

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Décembre 2006

# Alimentation et poids corporel avant l'entrée à l'école : il y a place à amélioration

*Par HÉLÈNE DESROSIERS, Institut de la statistique du Québec*
*BRIGITTE BÉDARD et LISE DUBOIS, Institut de recherche sur la santé des populations, Université d'Ottawa*

Il est bien reconnu qu'une saine alimentation durant les premières années de vie est associée à un bon développement physique, cognitif, moteur et comportemental de l'enfant et un état de santé favorable à l'âge adulte[1]. En particulier, la capacité d'apprentissage des enfants, qui se manifeste avant l'entrée dans le milieu scolaire, serait favorisée par une saine alimentation[2].

Malgré l'importance que revêt l'alimentation en bas âge, aucune source de données au Canada ne permettait jusqu'à récemment d'évaluer dans quelle mesure les enfants d'âge préscolaire ont une alimentation conforme aux recommandations en matière de nutrition. L'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans* réalisée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) au printemps 2002 visait à combler cette lacune. En effet, devançant de deux ans le volet nutrition de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, l'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans* permet de produire, pour la première fois au Québec, des données fiables sur divers aspects de l'alimentation des enfants québécois avant leur entrée dans le système scolaire (voir l'encadré au verso).

Dans le rapport de cette enquête rendu public à l'automne 2005, on présente tour à tour les caractéristiques des enfants et de leur famille, dont la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité chez les enfants, les apports en énergie et en nutriments ainsi que les consommations alimentaires en lien avec les suggestions du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (GAC). On y aborde également certains comportements en matière d'alimentation et le contexte des repas[3]. Dans la perspective de rendre ces données plus accessibles et ainsi de mieux soutenir les acteurs intéressés par la promotion de saines habitudes de vie et la prévention des problèmes reliés au poids chez les jeunes enfants, cet article expose les principaux constats contenus dans ce rapport.

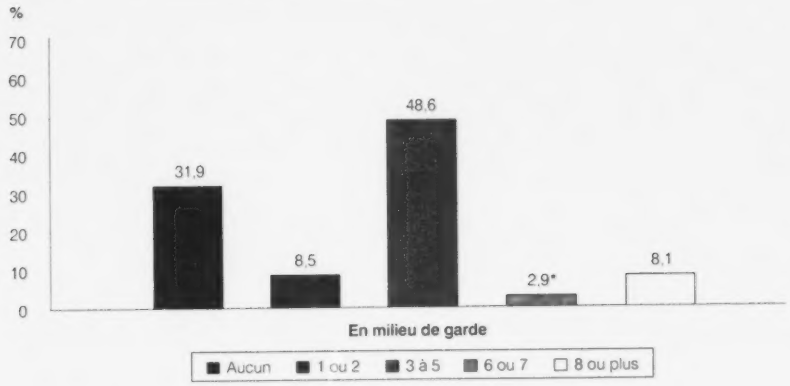
## Milieux de vie des enfants

Les familles ont un rôle important à jouer dans l'acquisition et le maintien par les enfants de saines habitudes alimentaires. Aussi s'avérait-il nécessaire de dresser un bref portrait du cadre de vie des enfants québécois de 4 ans lorsque l'enquête de nutrition a été menée. À ce sujet, mentionnons qu'environ 80 % des enfants visés par l'enquête vivaient, en 2002, avec leurs deux parents biologiques, et une proportion semblable d'enfants faisaient partie d'une famille comptant au moins un frère ou une sœur, la plupart du temps plus âgés qu'eux. Au chapitre des conditions socioéconomiques, près d'un enfant de 4 ans sur cinq (19 %) vivait dans une famille dont le revenu annuel brut au cours de l'année précédant l'enquête était inférieur à 30 000 $, soit un revenu pouvant être considéré faible. De plus, c'est environ un enfant sur 10 (11 %) qui était touché par l'insécurité alimentaire, c'est-à-dire le manque de nourriture, la monotonie du régime alimentaire ou le fait de ne pouvoir prendre des repas équilibrés en raison des problèmes financiers des parents. Par ailleurs, parce que leurs parents travaillent ou étudient, nombre d'enfants sont appelés à prendre un repas en milieu de garde. Ainsi, 68 % des enfants avaient pris au moins un

1. M. E. SHILS, J. A. OLSON, M. SHIKE et A. C. ROSS (1999). *Modern Nutrition in Health and Disease*, 9e édition, Philadelphia PA, Lippincott, Williams et Wilkins, 1 951 p.
2. Voir entre autres : J. M. MURPHY, M. E. PAGANO, J. NACHMANI, P. SPERLING, S. KANE et R. E. KLEINMAN (1998). « The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 152, n° 9, p. 899-907; N. S. SCRIMSHAW (1995). « The new paradigm of public health nutrition », *American Journal of Public Health*, vol. 85, n° 5, p. 622-624.
3. H. DESROSIERS, et autres (sous la direction de) (2005). *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*. Québec, Institut de la statistique du Québec, 163 p.

Québec

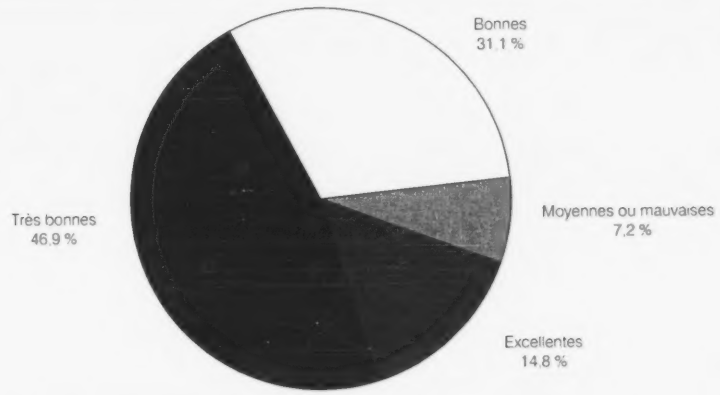
Figure 1
**Répartition des enfants de 4 ans selon la fréquence des repas consommés en milieu de garde hors du foyer au cours d'une période de 7 jours, Québec, 2002**




* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %, interpréter avec prudence.

Sources : Institut de la statistique du Québec. *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, 2002 et *ÉLDEQ 1998-2010*.

Figure 2
**Perception de la qualité des habitudes alimentaires de l'enfant[1], Québec, 2002**




1. Par la PCM (personne qui connaît le mieux l'enfant).

Source : Institut de la statistique du Québec. *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, 2002.

repas principal (le plus souvent entre trois et cinq repas) dans un milieu de garde hors du foyer au cours d'une période de référence de sept jours (figure 1).

### Habitudes et comportements alimentaires

Les habitudes et les préférences alimentaires se développent très tôt dans la vie et ont nécessairement un impact sur la qualité de l'ensemble de l'alimentation. Bien que la grande majorité des enfants (93 %) ait des habitudes alimentaires jugées de bonnes à excellentes par leurs parents (figure 2), il n'en demeure pas moins qu'environ 16 % des enfants de 4 ans sont considérés par leurs parents comme étant difficiles à l'égard de la nourriture, 11 % mangeraient à des heures irrégulières et environ 23 % mangeraient trop ou trop vite. Par ailleurs, alors que déjeuner le matin contribuerait de façon importante à l'ensemble des apports alimentaires et nutritionnels de la journée[4], on note qu'environ 8 % des enfants de 4 ans ne déjeunent pas tous les matins; cette proportion est plus élevée chez les enfants vivant dans une famille ayant connu une situation d'insécurité alimentaire (15 %) et, de façon générale, dans les milieux moins favorisés sur le plan socioéconomique.

Au Québec comme ailleurs dans le monde, la consommation d'aliments provenant du secteur de la restauration est une réalité à laquelle n'échappent pas les jeunes enfants. Or, de façon générale, comparativement aux repas préparés à la maison, ceux provenant du restaurant tendent à être plus pauvres en fibres et plus riches en gras saturés, en sucre et en sel et comportent souvent de plus grosses portions.

Parmi les enfants de la population visée, 72 % ont consommé au moins un repas provenant du secteur de la restauration au cours de la semaine,

4. T. A. NICKLAS, C. E. O'NEIL et G. S. BERENSON (1998). « Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: a review of data from the Bogalusa Heart Study », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 67, nº 4, p. 757S-763S.

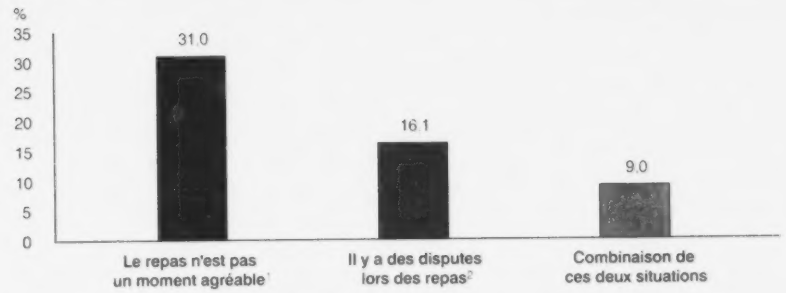
soit en allant manger au restaurant, soit en mangeant un repas du restaurant livré à domicile. Pour 18 % des enfants, cette situation s'est avérée fréquente[5]. Soulignons que les enfants issus de familles à faible revenu étaient proportionnellement moins nombreux que les autres à avoir consommé un repas au restaurant ou livré à domicile dans la semaine précédant l'enquête (68 % c. 73 %).

### Cadre social des repas

De nos jours, l'emploi du temps des parents et de leurs enfants fait en sorte qu'il peut être plus difficile de prendre le temps de manger en famille. Or, le climat lors des repas s'avère important car l'alimentation comporte une dimension sociale pouvant jouer un rôle déterminant dans le développement des habitudes et des préférences alimentaires des enfants[6].

Les données de l'enquête révèlent que, pour plusieurs enfants, le climat lors des repas n'apparaît pas toujours très favorable, c'est-à-dire ne serait pas considéré agréable (31 %), entre autres parce que les repas doivent se prendre en vitesse ou n'offrent pas, aux dires des parents, l'occasion de se parler ou d'échanger. De plus, dans 16 % des familles, les repas donneraient lieu souvent à des disputes, que ce soit entre enfants ou entre parents et enfants (figure 3). Autre fait à noter : déjà à 4 ans, 42 % des enfants écoutent fréquemment ou très fréquemment la télévision pendant les repas, les garçons étant proportionnellement plus nombreux que les filles à prendre fréquemment leur repas devant le petit écran (30 % c. 25 %; figure 4). Cette habitude apparaît préoccupante, puisque l'écoute de la

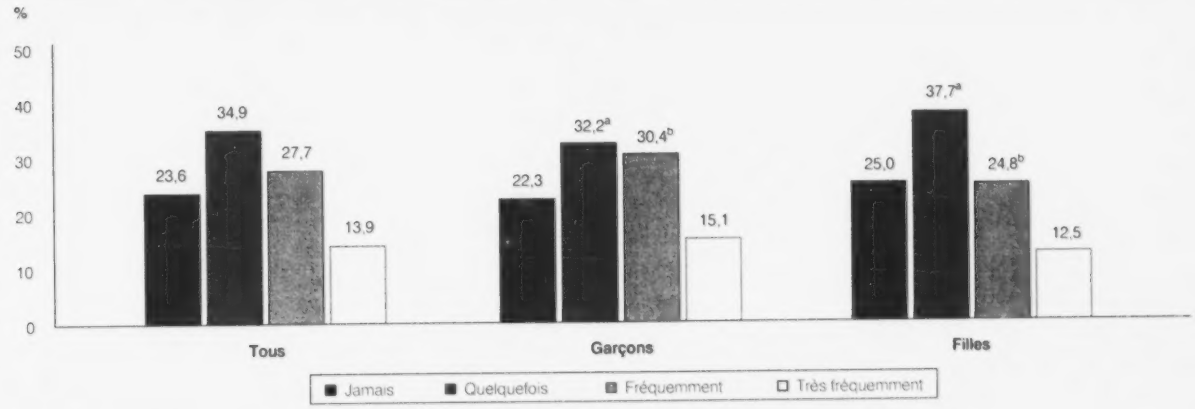
Figure 3
**Proportion des enfants de 4 ans concernés par différentes situations lors des repas, Québec, 2002**




1. Fait référence aux enfants dont les repas ne constituent jamais, sinon qu'occasionnellement, un moment agréable, ne permettent jamais, sinon qu'occasionnellement, de parler ou d'échanger, ou encore, dont les repas doivent assez souvent, presque toujours sinon toujours se prendre en vitesse.
2. Fait référence aux enfants vivant dans une famille où il y a assez souvent, sinon presque toujours ou toujours des disputes à table, que ce soit entre enfants, entre parents ou entre parents et enfants.

Sources : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans et ÉLDEQ 1998-2010*.

Figure 4
**Fréquence d'écoute de la télévision par les enfants de 4 ans lors des repas, selon le sexe, Québec, 2002**




a-b Les proportions dotées du même exposant sont significativement différentes au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, 2002.

5. Ce pourcentage inclut les enfants ayant mangé au moins un repas au restaurant *et* un repas livré à domicile ou trois repas ou plus provenant du secteur de la restauration, peu importe le contexte.
6. H. PATRICK, et T. A. NICKLAS (2005). « A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality », *Journal of the American College of Nutrition*, vol. 24, nº 2, p. 83-92.

télévision lors des repas a été associée, chez les enfants de différents âges, à des profils d'alimentation moins favorables en matière de santé[7]. C'est aussi sans compter le fait que cette activité pourrait représenter une entrave aux échanges et à l'apprentissage de toute la dimension sociale qui entoure l'acte alimentaire.

### Qu'est-ce qu'on mange?

Le GAC met en évidence l'importance de manger une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires, et ce, afin de puiser l'ensemble des nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. On y fait également des suggestions quant au nombre de portions à consommer chaque jour dans chacun des quatre principaux groupes, soit entre 5 et 12 portions de produits céréaliers, entre 5 et 10 portions de légumes et fruits et entre 2 et 3 portions de viandes et substituts. Au regard des produits laitiers, 2 à 3 portions quotidiennes sont suggérées pour les enfants âgés de 4 à 9 ans[8]. À l'exception de ce dernier groupe alimentaire, chez les enfants d'âge préscolaire, on visera davantage la suggestion minimale tout en tenant compte du fait qu'une portion pour enfant peut représenter entre la moitié et une portion proposée dans le guide[9]. Ainsi, en ce qui concerne les produits céréaliers et les légumes et fruits, pour des enfants d'âge préscolaire, le minimum de portions suggéré dans le guide en vigueur au moment de l'enquête pourrait se situer entre 2,5 et 5 portions.

L'examen des consommations alimentaires laisse entendre qu'il y a place à amélioration quant à certains choix en matière d'alimentation. Ainsi, il ressort que 52 % des enfants consomment, sur une base quotidienne, moins de 2 portions de produits laitiers (tableau 1). Environ 6 enfants sur 10 ont des consommations habituelles du groupe des viandes et substituts inférieures à 2 portions par jour[10]. Du côté des légumes et fruits, on estime qu'un enfant sur cinq (21 %) ne consomme pas quotidiennement 2,5 portions, soit une quantité jugée minimale si l'on considère la plus petite taille des portions pouvant être consommées par les enfants de cet âge, tandis que 80 % des enfants de 4 ans en prendraient moins de 5. Il est à noter que les fruits sont, dans l'ensemble, plus populaires que les légumes : le nombre médian de portions quotidiennes s'établissant à 2,2 portions pour les fruits comparativement à 1,2 pour les légumes (données non présentées au tableau). Du côté des produits céréaliers, on constate que très peu d'enfants (environ 3 %) consomment moins de 2,5 portions par jour alors que 83 % en prendraient moins de 5.

Tableau 1
**Répartition des enfants de 4 ans selon le nombre de portions quotidiennes consommées[1] dans chacun des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien et le sexe, Québec, 2002**

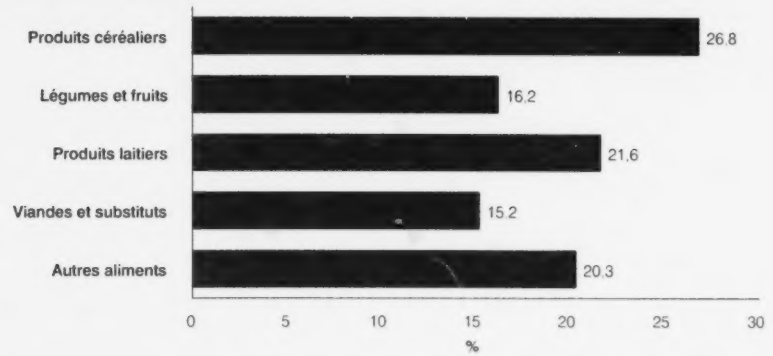
| | Garçons | Filles | Total |
|---|---|---|---|
| | | % | |
| **Produits céréaliers** | | | |
| Moins de 2,5 portions[a] | 1,5** | 4,1 * | 2,8 * |
| De 2,5 à moins de 3 portions[a] | 3,6 * | 11,0 | 7,2 |
| De 3 à moins de 4 portions[a] | 29,8 | 51,4 | 40,4 |
| De 4 à moins de 5 portions[a] | 38,7 | 26,6 | 32,8 |
| 5 portions ou plus[a] | 26,5 | 6,9 | 16,9 |
| **Légumes et fruits** | | | |
| Moins de 2,5 portions[a] | 18,9 | 22,6 | 20,7 |
| De 2,5 à moins de 3 portions | 9,2 | 10,0 | 9,6 |
| De 3 à moins de 4 portions | 27,7 | 28,5 | 28,1 |
| De 4 à moins de 5 portions | 22,8 | 20,6 | 21,8 |
| 5 portions ou plus | 21,3 | 18,2 | 19,8 |
| **Produits laitiers** | | | |
| Moins de 1 portion | 6,8 | 8,8 | 7,7 |
| De 1 à moins de 2 portions | 44,5 | 44,4 | 44,4 |
| De 2 à 3 portions | 42,5 | 37,8 | 40,2 |
| Plus de 3 portions | 6,3 * | 9,1 | 7,6 |
| **Viandes et substituts** | | | |
| Moins de 1 portion[a] | 3,3 * | 7,1 | 5,2 |
| De 1 à moins de 2 portions[a] | 47,4 | 64,8 | 55,9 |
| De 2 à 3 portions[a] | 43,6 | 27,5 | 35,8 |
| Plus de 3 portions[a] | 5,7 | 0,6** | 3,2 |

1. Consommation habituelle.
a. Valeur significativement différente selon le sexe au seuil de 0,05.
* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %, interpréter avec prudence.
** Coefficient de variation supérieur à 25 %, estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, 2002.

7. Pour le Québec, voir notamment M. MARQUIS, Y. P. FILION et F. DAGENAIS (2005), « Does eating while watching television influence children's food-related behaviours? », *Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique*, vol. 66, nº 1, p. 12-18.
8. SANTÉ CANADA (1992), *Pour mieux se servir du guide alimentaire*, Ottawa, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 12 p.
9. SANTÉ CANADA (1995), *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, Ottawa, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 16 p.
10. Pour ce groupe alimentaire, l'analyse est basée sur la valeur la plus petite d'une portion suggérée dans le GAC soit 50 g d'équivalent de viande cuite. À titre d'exemple, cela peut correspondre à un oeuf de calibre gros, à 125 ml de légumineuses, à 30 ml de beurre d'arachide et à 60 ml de noix et graines.

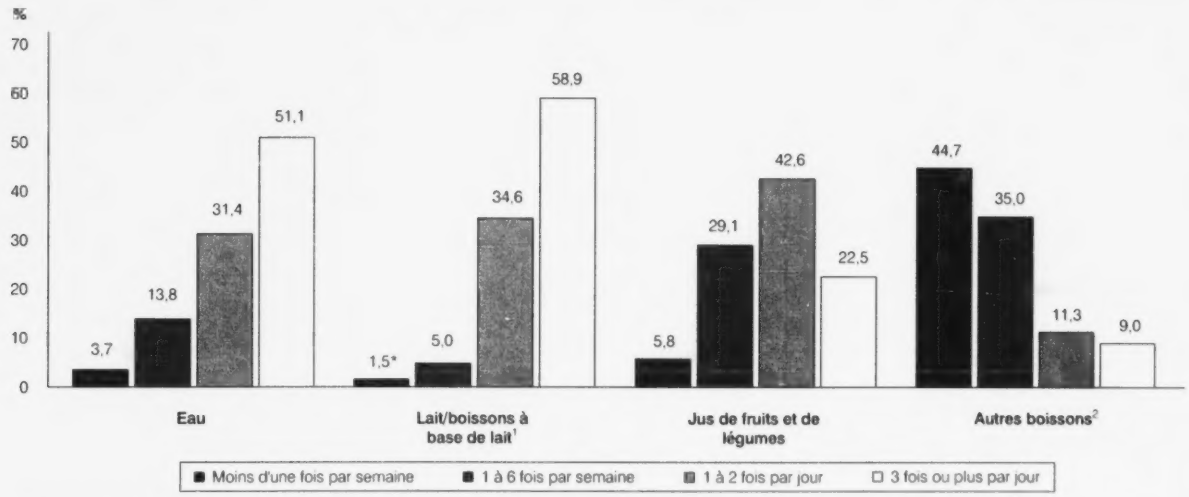
Comme l'illustre la figure 5, les produits céréaliers constituent la principale source d'énergie des enfants québécois de 4 ans (27 %). Les « Autres aliments »[11], lesquels englobent pour la plupart des choix alimentaires ayant une teneur élevée en gras (en gras saturés et en gras trans notamment), en sucre ou en sel, occupent aussi une part non négligeable des apports en énergie chez les jeunes enfants, soit 20 %. Plus précisément, les boissons sucrées, incluant les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs, qui font partie de cette catégorie, paraissent assez populaires : un enfant de 4 ans sur cinq en consomme sur une base quotidienne, dans certains cas (9 % de l'ensemble des enfants) à raison de trois fois ou plus par jour (figure 6). De façon complémentaire, en ce qui a trait à la consommation de liquides, on note qu'environ un enfant québécois de 4 ans sur cinq (22 %) consomme des jus au moins trois fois par jour[12]. En revanche, l'habitude d'étancher la soif en buvant de l'eau ne semble pas acquise pour plusieurs : 17 % des enfants n'en consommeraient pas tous les jours.

Figure 5
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en énergie des enfants de 4 ans, Québec, 2002**




Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, 2002.

Figure 6
**Fréquence de consommation de certains liquides par les enfants de 4 ans, Québec, 2002**




1 Inclut les laits écrémés, partiellement écrémés et entiers, le lait au chocolat et les boissons à base de yogourt.
2 Inclut les boissons gazeuses (ordinaires et diètes), les boissons pour sportifs (Gatorade, Powerade, etc.) et les boissons à saveur de fruits.
* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %, interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, 2002.

11. C'est-à-dire les aliments non inclus dans les quatre principaux groupes alimentaires.
12. Dans la quasi-totalité des cas (21 %), il s'agit de jus de fruits.

**Apports nutritionnels : favoriser un meilleur équilibre**

L'enquête a aussi permis d'estimer les apports habituels en énergie, en macronutriments (protéines, lipides, glucides) ainsi qu'en micronutriments (plusieurs vitamines et minéraux). Dans la mesure du possible, ces apports ont été comparés avec les apports recommandés pour des enfants de 4 ans (apports nutritionnels de référence). Si l'analyse des apports en énergie et en nutriments des jeunes enfants a permis de mettre en évidence des éléments plutôt positifs, elle fait aussi ressortir certains aspects préoccupants dans une perspective de santé à plus long terme.

Au chapitre des points positifs, notons que les risques d'apports insuffisants apparaissent minimes en ce qui a trait aux protéines et aux glucides. Il en va de même pour la majorité des vitamines et minéraux examinés. Pourtant 28 % des enfants de 4 ans avaient pris au moins un supplément au cours des dernières 24 heures, le plus souvent un supplément de multivitamines et de minéraux, tandis que près de la moitié des enfants (48 %) en avaient consommé au cours du mois précédant l'enquête.

En ce qui concerne les apports énergétiques, la prévalence de surpoids au sein de cette population (voir la section suivante) nous donne l'indication que, pour certains enfants, l'équilibre énergétique n'est pas au rendez-vous et que, dans ces cas, les apports pourraient dépasser les besoins. À l'inverse, la très grande majorité des enfants ont des apports en fibres nettement en deçà des valeurs nutritionnelles de référence. Par ailleurs, s'il est vrai qu'un certain nombre d'enfants (9 % des garçons et 7 % des filles) ont des apports en lipides jugés élevés (> 35 % de l'apport en énergie), c'est surtout au chapitre de l'équilibre des types d'acides gras que la situation mérite une attention particulière. En effet, pour une majorité d'enfants (81 % des garçons et 88 % des filles), les apports en acides gras saturés peuvent être considérés élevés (> 10 % de l'apport en énergie) alors qu'inversement, pour bon nombre d'enfants (65 % des garçons et 78 % des filles), les apports en acides gras polyinsaturés paraissent faibles (< 5 % de l'apport en énergie). Fait à noter, les filles sont plus nombreuses, toutes proportions gardées, à avoir des apports en gras saturés jugés élevés et des apports en gras polyinsaturés et en fibres considérés faibles. De même, 6 % des filles comparativement à 2 % des garçons ont des apports en folate – un nutriment présent principalement dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les produits céréaliers enrichis – inférieurs aux besoins moyens estimatifs établis pour des enfants de cet âge.

L'examen de la contribution de différents groupes d'aliments aux apports nutritionnels permet néanmoins de dégager certaines pistes afin de favoriser un meilleur équilibre et une plus grande variété dans l'alimentation des jeunes enfants. Ainsi, au chapitre des produits céréaliers, les enfants se tournent le plus souvent vers des produits enrichis, non à grains entiers, au détriment des aliments les plus riches en fibres, soit les céréales et les pains à grains entiers. Par ailleurs, en ce qui a trait aux légumes et aux fruits, on constate que la part des jus de fruits dans les apports en énergie et en plusieurs nutriments équivaut bien souvent à celle de l'ensemble des fruits. Aussi, pour augmenter leur apport en fibres alimentaires, les enfants auraient avantage à consommer plus de produits à grains entiers. De même, la consommation de jus ne devrait pas remplacer la consommation des fruits et des légumes, riches en fibres.

Par ailleurs, si les produits laitiers représentent la principale source de calcium dans l'alimentation des enfants québécois de 4 ans, ils contribuent à 48 % des apports en gras saturés. Compte tenu de l'importance de ce groupe alimentaire pour la croissance et la santé nutritionnelle, il pourrait alors s'avérer judicieux de privilégier, dans certains cas, des aliments de ce groupe ayant une teneur moins élevée en gras. Enfin, parmi les aliments du groupe des viandes et substituts, ce sont surtout les viandes, les volailles et les viandes transformées qui contribuent le plus aux apports énergétiques et nutritionnels. À l'inverse, les poissons ainsi que les légumineuses, noix et graines apparaissent, dans l'ensemble, peu consommés. Or, ces derniers mériteraient d'occuper une plus grande place dans l'alimentation des jeunes enfants; cela pourrait, entre autres, contribuer à un meilleur équilibre des apports en différents acides gras.

Bref, il pourrait être pertinent de sensibiliser les parents et les différents milieux concernés à l'importance de miser sur une alimentation saine et équilibrée plutôt que sur la prise de suppléments. Il y aurait lieu aussi de revoir la part des « Autres aliments », incluant les boissons sucrées, afin que ceux-ci ne prennent pas la place des aliments plus nutritifs appartenant aux quatre principaux groupes alimentaires.

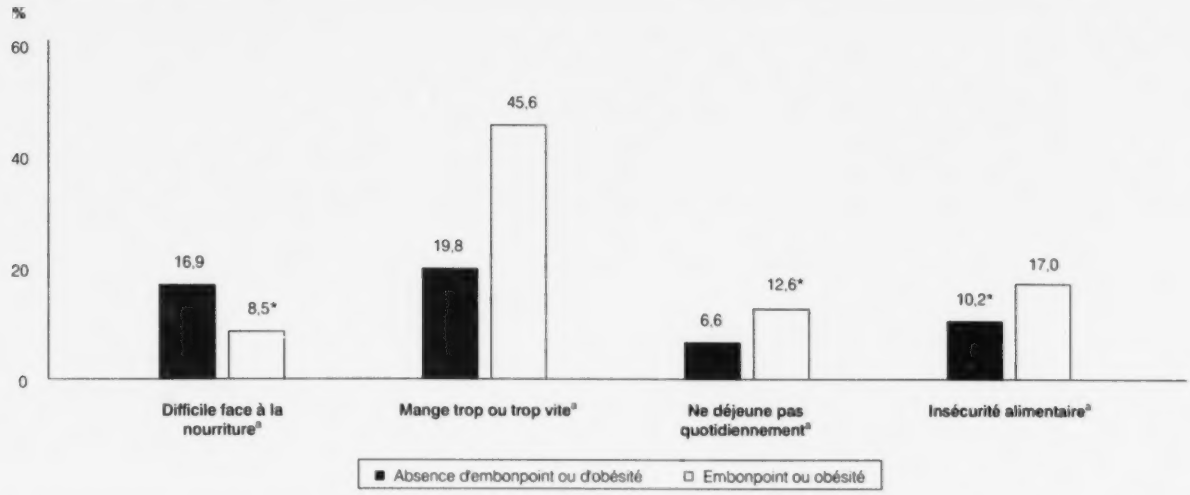
**Embonpoint et obésité : environ un enfant de 4 ans sur sept est concerné**

La prévention des problèmes reliés au poids chez les enfants, comme dans l'ensemble de la population, est devenue au cours des dernières années un enjeu majeur de santé publique[13]. À partir de critères internationaux définis par Cole et collaborateurs (2000)[14], on estime qu'environ un enfant québécois de 4 ans sur sept présente un surplus

13. Voir notamment : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2006). *Investir pour l'avenir, Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*. Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 50 p.

14. T. J. COLE, M. C. BELLIZI, K. M. FLEGAL et W. H. DIETZ (2000). « Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide : international survey », *British Medical Journal*, vol. 320, nº 3 (suppl.), p. 1-6.

Figure 7
**Prévalence de l'insécurité alimentaire et de certains comportements et habitudes en lien avec l'alimentation chez les enfants de 4 ans selon la présence d'embonpoint ou d'obésité[1], Québec, 2002**




1. En fonction des critères internationaux définis par Cole et autres (2000).
a Test du khi-deux significatif au seuil de 0,05.
* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %, interpréter avec prudence.
Sources : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, 2002 et *ÉLDEQ 1998-2010*.

de poids (embonpoint ou obésité). Plus précisément, 10 % des enfants québécois de 4 ans présentent de l'embonpoint, tandis que 3,8 % sont considérés obèses. Or, à l'instar de ce qui a été observé dans d'autres pays industrialisés, on constate que la majorité des enfants faisant de l'embonpoint ou considérés obèses (soit 89 % et 54 % respectivement) ne sont pas perçus comme tels par leurs parents[15].

Certains comportements alimentaires ressortent comme étant associés au surpoids, comme le montre la figure 7. Ainsi, le fait d'être difficile à l'égard de la nourriture serait moins souvent rapporté chez les enfants présentant un excès de poids (9 %) que chez les autres enfants (17 %). Inversement, le fait de manger trop ou trop vite caractériserait davantage les enfants faisant de l'embonpoint ou les enfants obèses (46 %) que les autres (20 %). Il ressort aussi des données de l'enquête que les enfants présentant un excès de poids sont proportionnellement plus nombreux que les autres (13 % c. 7 %) à ne pas déjeuner tous les matins ou encore à connaître une situation d'insécurité alimentaire (17 % c. 10 %), deux caractéristiques fortement associées à la situation économique des familles. Par contre, aucune association significative n'a été détectée entre l'excès de poids chez les jeunes enfants et la fréquence de consommation de repas du restaurant ou encore la fréquence d'écoute de la télévision lors des repas.

## En guise de conclusion

Dans l'ensemble les constats présentés font ressortir l'importance de mettre en place diverses actions, non seulement sur le plan individuel, mais aussi sur le plan des différents environnements dans lesquels les enfants sont appelés à grandir, si l'on souhaite promouvoir l'adoption de saines habitudes alimentaires, prévenir les problèmes d'obésité et favoriser un meilleur état de santé à court et à long termes. Au nombre des pistes d'intervention envisageables soulignons l'intégration de l'alimentation et de la nutrition à la formation de base dès la petite enfance, l'information et l'éducation en matière d'alimentation auprès des parents et des responsables de garde, des mesures visant notamment la conciliation

15. Voir à ce sujet : L. A. BAUR (2005) « Childhood obesity: practically invisible », *International Journal of Obesity*, vol. 29, n° 4, p. 351-352.

travail-famille et la lutte contre la pauvreté, des politiques alimentaires dans les milieux de garde et dans les écoles, etc. La promotion d'un mode de vie physiquement actif doit évidemment aussi être prise en compte dans les efforts visant la prévention de l'excès de poids chez les enfants tout comme dans l'ensemble de la population.

Les résultats présentés dans ce fascicule ainsi que dans le rapport de l'enquête ne couvrent qu'une partie des possibilités d'analyse que recèlent les données. À moyen terme, les données recueillies dans le cadre de l'enquête de nutrition pourront être mises en relation avec des données collectées à l'un ou l'autre des passages de l'ÉLDEQ, comme celles concernant l'allaitement et l'introduction des aliments solides, le contexte familial et les conditions de vie, les relations parent-enfant, le comportement et le tempérament de l'enfant, ses capacités cognitives ou encore la condition physique évaluée durant les années scolaires. Ainsi, les données recueillies depuis la naissance pourront être mises à profit afin de mieux comprendre les déterminants et les conséquences de la consommation alimentaire et du surpoids chez les enfants ou encore de cerner la persistance ou le caractère transitoire des problèmes reliés au poids chez les enfants.

**À propos de l'enquête**

L'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans* a été menée auprès de 1 550 enfants, de leurs parents et de responsables de milieux de garde, dans le cadre de l'*Étude longitudinale du développement des enfants du Québec* (ÉLDEQ 1998-2010). Ces enfants sont suivis depuis l'âge de 5 mois pour divers aspects liés à leur santé et à leur développement. Soulignons que la population visée exclut les enfants nés hors Québec (environ 4 % de la population des enfants québécois de 4 ans), soit des immigrants récents pour lesquels les habitudes alimentaires pourraient différer. La collecte de données s'est déroulée entre le 17 mars et le 8 juillet 2002, quelques jours après le cinquième passage annuel de l'ÉLDEQ. Les enfants étaient alors âgés entre 45 et 57 mois (âge médian : 50 mois).

Les entrevues, réalisées par les nutritionnistes, portaient principalement sur la consommation alimentaire au cours d'une période de 24 heures. Comme le profil de consommation varie d'une journée à l'autre pour une personne, la moitié des familles (déterminées au hasard) ont été vues une seconde fois, une journée différente de la première. Un questionnaire destiné au parent qui connaît le mieux l'enfant abordait certains comportements et habitudes alimentaires de l'enfant. De plus, l'enfant était pesé et mesuré selon un protocole strict. Des mesures de plis cutanés (sous-scapulaire et triceps) étaient également prises. Afin de compléter l'inventaire de la consommation alimentaire de l'enfant, des entrevues ont été réalisées dans le milieu de garde fréquenté par l'enfant, le cas échéant.

**Pour en savoir plus**

L'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans* a été réalisée grâce à la contribution financière du ministère de la Santé et des services sociaux. Le rapport de l'enquête peut être téléchargé intégralement à l'adresse suivante : www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/nutrition4ans.htm. Une version imprimée peut également être commandée au Centre d'information et de documentation de l'ISQ en composant le 1 877 677-2087.

Pour accéder au fichier de microdonnées de l'enquête, on peut s'adresser au Centre d'accès aux données de recherche de l'ISQ (CADRISQ) à l'adresse suivante : www.stat.gouv.qc.ca/cadrisq ou en composant le 1 514 343-2299.

La version anglaise de cet article est disponible sous le titre «Diet and body weight among pre-school children: There's room for improvement», *Zoom Santé*, Québec, Institut de la statistique du Québec, December, 8 p.

Ce bulletin est conçu par la Direction Santé Québec

Pour tout renseignement veuillez communiquer avec : Hélène Desrosiers
Direction Santé Québec
Institut de la statistique du Québec
1200, avenue McGill College, 5e étage
Montréal (Québec) H3B 4J8

Téléphone : (514) 873-4749, poste 6110
Télécopieur : (514) 864-9919
Courriel : contactsante@stat.gouv.qc.ca

*La version PDF de ce bulletin est diffusée sur le site Web de l'Institut, à l'adresse suivante : www.stat.gouv.qc.ca*

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
4e trimestre 2006
ISSN 1911-5520 (version imprimée)
ISSN 1911-5539 (en ligne)

© Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2006

Institut de la statistique Québec